


Міністерство освіти і науки України

ПОЛТАВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА

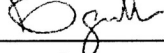
ПОГОДЖЕНО

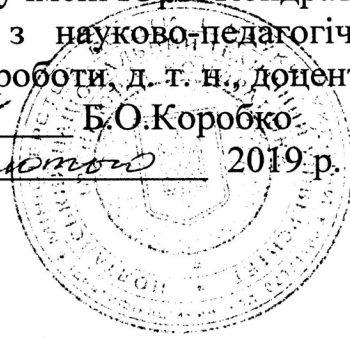
В.о. декана
гуманітарного факультету


А. О. Агейчева
«25» лютого 2019 р.

ЗАТВЕРДЖЕНО

Заступник голови приймальної комісії
Полтавського національного технічного
університету імені Юрія Кондратюка
Проректор з науково-педагогічної та
навчальної роботи, д. т. н., доцент


Б. О. Коробко
«26» лютого 2019 р.



ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
галузь знань 01 – «Освіта/Педагогіка»,
освітній рівень «бакалавр»

Програму затверджено
на засіданні Вченої
ради факультету
Протокол № 8 від 21.02.2019 р.

Полтава 2019

Пояснювальна записка

Програма творчого конкурсу для вступу на навчання за спеціальністю 017 – «Фізична культура і спорт», галузі знань 01 – «Освіта/Педагогіка» розроблена на підставі освітньо-кваліфікаційної характеристики бакалавра.

Програма вступного екзамену складено відповідно до нормативно-правових актів, що становлять систему правових засад фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах:

1. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року., затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 01.03.2017 року, № 115.
2. Закон України „Про фізичну культуру та спорт” : Верховна Рада України; Закон від 24.12.1993, № 3808-ХІІ (Редакція станом на 01.01.2015).
3. Національна доктрина розвитку освіти в системі освіти України у ХХІ столітті : Указ президента України. – м. Київ, 17 квітня 2002 року. – № 347/2002.
4. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти : Постанова кабінет міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1392.

Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості абітурієнтів відповідають процедурам і нормативам оцінки міжнародних організацій, що дає змогу порівнювати одержані результати тестування з показниками фізичної підготовленості населення інших держав і оцінювати їх з позиції вимог світових стандартів.

Програма складається з пояснювальної записки, критеріїв оцінювання, вимог до рівня підготовки абітурієнтів із загальної фізичної підготовленості, списку літератури.

Творчий конкурс проводиться з метою оцінки рівня фізичної підготовленості абітурієнтів. Фізична підготовленість перевіряється та оцінюється за 200-бальною системою від 100 до 200 балів. Такий підхід дає можливість більш точного та диференційованого оцінювання рівня підготовленості абітурієнтів.

Під час творчого конкурсу оцінюється рівень загальної фізичної підготовленості: розвиток силових, координаційних та швидкісних якостей. Для успішного засвоєння матеріалу та виконання вимог навчального плану за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» необхідний певний рівень досягнень у запропонованих вправах.

При складанні вступних випробувань із фізичної культури абітурієнт повинен: **знати** умови і порядок виконання вправ, критерії оцінки контрольних нормативів з фізичної підготовки, правильну техніку виконання тих видів вправ, з яких проводиться тестування; **вміти** технічно правильно виконати запропонований вид випробувань та продемонструвати належний рівень фізичної підготовленості.

До виконання вступних випробувань із фізичної культури допускаються треновані особи, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до тестування, чітко усвідомили мету своєї участі в ньому, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час їх виконання. У разі незадовільного самопочуття брати участь у тестуванні не рекомендується. Особи, що підлягають тестуванню, повинні бути одягнені у відповідний спортивний одяг і взуття.

У випадку неможливості дотримання санітарно-гігієнічних умов (погодні умови, велика кількість абітурієнтів тощо) предметна комісія залишає за собою право на спрощення програми творчого конкурсу.

Для абітурієнтів обов'язковим є проходження поглибленого медичного огляду. Довідка про стан здоров'я подається до приймальної комісії Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка (далі університет) разом з іншими документами абітурієнта.

Вступник ознайомлюється з програмою творчого конкурсу з фізичної підготовки у приймальній комісії університету.

Вступне випробування з фізичної підготовленості проводиться протягом одного дня у відповідності з правилами змагань з гімнастики, легкої атлетики.

Критерії оцінювання

творчого конкурсу за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Назва етапу конкурсу	Форма проведення	Максимальна кількість балів
Загальна фізична підготовленість:	практична	100, у т.ч.:
Біг на 100 м (чол., жін.)	практична	20
Підтягування на поперечині (чол.)	практична	20
Піднімання в сід (жін.)		
Стрибки в довжину з місця (чол., жін.)	практична	20
Акробатика (чол., жін.)	практична	40

За умови успішного складання тестів виводиться підсумкова оцінка творчого конкурсу шляхом додавання балів . У таблиці наведено мінімальні та максимальні бали за результати з окремих завдань.

Незадовільною є оцінка за творчий конкурс, яка менша 1 балу.

Послідовність виконання завдань встановлюється приймальною комісією ПолтНТУ ім. Ю. Кондратюка з урахуванням окремих чинників (метеорологічні умови, можливості матеріальної бази з фізичного виховання, кількість вступників, наявність у вступника особливих поважних причин тощо).

Перед початком тестування вступники розминаються. У разі незадовільного самопочуття, травми під час виконання завдань вступник може звернутися до лікаря або до членів предметної комісії.

При проведенні творчого конкурсу складається протокол, який підписують голова та члени предметної комісії.

Комбінації з акробатики для чоловіків

Комбінація	Бали
В. п. – основна стійка	
1. Рівновага на правій (лівій) нозі, руки в сторони (тримати)	1,0
2. Крок вперед, переворот боком в основну стійку, руки в сторони (колесо)	1,5
3. Напівприсід, руки назад	0,5
4. Перекид вперед у положення сидячи, руки в сторони	1,0
5. Руки вгору, нахил вперед до торкання носків	1,0
6. Перекатом назад з прямими ногами стійка на лопатках (тримати)	1,5
7. Зігнути ноги нарізно, упор руками за головою, із положення лежачи «міст» (тримати)	1,5
8. Поворот в упор лежачи на зігнутих руках	0,5
9. Стрибок в упор присівши	1
10. Стрибок вгору прогнувшись	0,5

Комбінації з акробатики для жінок

Комбінація	Бали
В. п. – основна стійка	
1. Рівновага на правій (лівій) нозі, руки в сторони (тримати)	1,0
2. Напівприсід, руки назад	0,5
3. Перекид вперед у положення сидячи, руки в сторони	1,5
4. Руки вгору, нахил вперед до торкання носків	1,0
5. Перекатом назад з прямими ногами стійка на лопатках (тримати)	1,5
6. Згинаючи ноги, упор руками за головою, із положення лежачи «міст» (тримати)	2,5
7. Поворот в упор лежачи на зігнутих руках	0,5
8. Стрибок в упор присівши	1,0
9. Стрибок вгору прогнувшись	0,5

ПРАВИЛА ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ЕКЗАМЕНАЦІЙНИХ ВПРАВ

Акробатичні вправи

Умови виконання: Вільні вправи оцінюються згідно з правилами змагань зі спортивної гімнастики за десятибальною системою з переводом в 40-бальну систему.

Комбінація може бути складена довільно, але з обов'язковим виконанням перелічених акробатичних елементів. При невиконанні обов'язкових елементів

оцінка знижується на відповідну кількість балів. При довільному виконанні вправи оцінюється логічність її композиційного устрою.

Жінки: В.П. - основна стійка (о.с.) обличчям до акробатичної доріжки – стійка: п'ятки разом, носки розведені під кутом 60°. Ноги прямі. Руки вільно опущені вздовж тулуба. Кисті з трохи зігнутими пальцями торкаються стегон. Голова – прямо, підборіддя припідняте.

Рівновага на правій (лівій) нозі, руки в сторони, тримати - відводячи праву (ліву) ногу назад до відмови, руки в сторони. Тулуб і голову тримати прямо. Повільно нахилиючи тулуб вперед, піднімаючи ногу до відмови назад (не нижче рівня плечей), зберегти прогнуте положення.

«Старт плавця» - напівприсід, руки назад - дещо згинаючи ноги в колінному суглобі, відводячи руки назад, тулуб приймає положення напівнахилу.

Перекид вперед у положення сидячи, руки в сторони - розгинаючи ноги, перенести вагу тіла на руки (опора руками спереду на півкроку), злегка згинаючи руки і нахиливши голову вперед, відштовхнутись носками ніг від опори, виконати перевертання через голову, опускаючи прямі ноги у положення сидячи, руки в сторони.

Руки вгору, нахил вперед до торкання носків - піднімаючи руки вгору, виконати нахил вперед до торкання руками носків ніг. Ноги в колінах не згинати.

Перекатом назад з прямими ногами стійка на лопатках, тримати - перекатом прийти в положення лежачи на спині, підняти прямі ноги якомога вище, руки підставити долонями під спину (ліктьї по можливості звести для стійкості в утриманні тіла), прогнутись, направляючи ноги вертикально вгору, зафіксувати.

Згинаючи ноги, упор руками за головою, із положення лежачи, «міст» тримати - опускаючи, зігнути ноги на ширині плечей, руки в упорі біля голови (пальці до плечей); розгинаючи ноги і руки, підняти тіло, прогнутись; голова відводиться назад, плечі – над кистями, коліна дещо зігнуті, вага тіла рівномірно розподіляється на руки, на ноги.

Поворот в упор лежачи на зігнутих руках – вийти з положення «міст» лежачи на спині; поворот направо (наліво) в упор лежачи на зігнутих руках.

Стрибок в упор присівши – з упора лежачи на зігнутих руках відштовхнутися ногами, стрибком зайняти положення упор присівши.

Стрибок вгору, прогнувшись - вистрибуючи вгору, виносячи руки махом вперед-вгору, відводячи прямі ноги назад, прогнутися. Приземлитися на дещо зігнуті в колінах ноги, напівнахил вперед, руки вгору долонями назовні.

Чоловіки: В.П. - основна стійка (о.с.) обличчям до акробатичної доріжки – стійка: п'ятки разом, носки розведені під кутом 60°. Ноги прямі. Руки вільно опущені вздовж тулуба. Кисті з трохи зігнутими пальцями торкаються стегон. Голова – прямо, підборіддя припідняте.

Рівновага на правій (лівій) нозі, руки в сторони, тримати - відводячи праву (ліву) ногу назад до відмови, руки в сторони. Тулуб і голову тримати прямо. Повільно нахилиючи тулуб вперед, піднімаючи ногу до відмови назад (не нижче рівня плечей), зберегти прогнуте положення.

Переворот боком в основну стійку, руки в сторони (колесо) – виконати крок вперед правою (лівою), махом лівої (правої) ноги перейти через стійку на руках в основну стійку.

Політ - перекид в упор присівши - поштовхом ніг та махом рук вперед виконати стрибок вгору вперед, із приземленням на руки; згинаючи руки і нахилиючи голову до грудей, завершити перекид в упорі присівши. При виконанні даного елемента наявність фази польоту (безопорного положення) обов'язкова. Групування виконується тільки після торкання опори руками.

«Старт плавця» - напівприсід, руки назад - дещо згинаючи ноги в колінному суглобі, відводячи руки назад, тулуб приймає положення напівнахилу.

Перекид вперед у положення сидячи, руки в сторони - розгинаючи ноги, перенести вагу тіла на руки (опора руками спереду на півкроку), злегка згинаючи руки і нахиливши голову вперед, відштовхнутись носками ніг від опори, виконати перевертання через голову, опускаючи прямі ноги у положення сидячи, руки в сторони.

Руки вгору, нахил вперед до торкання носків - піднімаючи руки вгору, виконати нахил вперед до торкання руками носків ніг. Ноги в колінах не згинати.

Перекатом назад з прямими ногами стійка на лопатках, тримати - перекатом прийти в положення лежачи на спині, підняти прямі ноги якомога вище, руки підставити долонями під спину (ліктьї по можливості звести для стійкості в утриманні тіла), прогнутись, направляючи ноги вертикально вгору, зафіксувати.

Згинаючи ноги, упор руками за головою, із положення лежачи, «міст» тримати - опускаючи, зігнути ноги на ширині плечей, руки в упорі біля голови (пальці до плечей); розгинаючи ноги і руки, підняти тіло, прогнутись; голова відводиться назад, плечі – над кистями, коліна дещо зігнуті, вага тіла рівномірно розподіляється на руки, на ноги.

Поворот в упор лежачи на зігнутих руках – вийти з положення «міст» лежачи на спині; поворот направо (наліво) в упор лежачи на зігнутих руках.

Стрибок в упор присівши – з упора лежачи на зігнутих руках відштовхнутися ногами, стрибком зайняти положення упор присівши.

Стрибок вгору, прогнувшись - вистрибуючи вгору, виносячи руки махом вперед-вгору, відводячи прямі ноги назад, прогнутися. Приземлитися на дещо зігнуті в колінах ноги, напівнахил вперед, руки вгору долонями назовні.

При оцінці гімнастичних вільних вправ за наявністю певних помилок оцінка знижується:

Незначна помилка (оцінка знижується на 0,1 бала):

- нечітка постава;
- ледве помітні згинання кінцівок під час виконання вправ;
- недотримання гімнастичного стилю виконання вправи;
- недбалість у підході до снаряду.

Середня помилка - значне відхилення від ідеального виконання вправи (оцінка знижується на 0,3 бала):

- помітне згинання кінцівок, тулуба;
- "розведення ніг;
- порушення темпу;
- недостатня амплітуда махів;
- невпевненість або надмірна напруженість.

Груба помилка - суттєве викривлення техніки вправи на межі невиконання (оцінка знижується на 0,5 бала):

- сильне згинання кінцівок і тулуба;
- непередбачена зупинка між елементами вправи;
- додаткова опора, падіння та ін.
- втрата рівноваги з торканням підлоги.

Піднімання в сід за 1 хвилину

Обладнання. Секундомір, гімнастична мата.

Початкове положення. Абітурієнт, який виконує норматив після виклику екзаменатора, підходить до гімнастичної мата та за дозволом екзаменатора приймає вихідне положення: лежачи спиною на рівній поверхні мата, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою.

Екзаменатор тримає його ступні так, щоб п'яти торкались опори.

Правильне виконання починається після команди екзаменатора «Можна!». Після команди «Можна!» учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім повертається у вихідне положення, торкаючись спиною та руками мата, після чого повертається в положення сидячи. Протягом однієї хвилини він повторює вправи з максимальною частотою. Треба підіймати тулуб без допоміжних рухів ногами. Після цього той, хто виконує норматив, зобов'язаний без зайвих рухів повернутися у вихідне положення.

Завершення вправи. Вправа вважається завершеною, якщо той, хто виконує норматив, не в змозі більше виконувати безпомилкових повторень, після другого попередження екзаменатора про незарахований повтор, або при закінченні ліміту часу, який становить одну хвилину.

Екзаменатор зобов'язаний попереджати того, хто виконує норматив, про незараховані спроби. Екзаменатор зобов'язаний втрутитися у виконання вправи, якщо той, хто її виконує, не прийняв або систематично не повертається у вихідне положення, намагається виконувати вправу не за рахунок сили вказаних груп м'язів, а за рахунок темпових рухів та розгойдувань. Екзаменатор має право попередити про порушення та після повторного попередження достроково припинити складання нормативу.

Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки тестування можна продовжувати.

Недійсна спроба. Виконання не зараховується за наявності наступних ознак:

- Відсутнє вірне (описане вище) вихідне положення.
- Відштовхуватися від мата ліктями забороняється.

- При русі вгору лікті не торкаються колін або ноги здійснюють хлистоподібні допоміжні рухи.
- Руки розгинаються/випрямляються, пальці роз'єднуються (або перше і друге разом).
- При русі вгору або вниз ноги розводяться у будь-які сторони, є такими, що не повністю прилягають до мати, або перехрещуються.
- При опусканні вниз той, хто виконує вправу не вертається у вихідне положення, тобто не торкається мати долонями.
- При русі вгору явно використовуються допоміжні темпові рухи ногами.

Результатом тестування є кількість підйомів з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

Біг 100 м.

Обладнання. Хронометри, що фіксують десяті частки секунди, стартові колодки.

Опис проведення тестування. За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положення низького старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба. У разі відсутності стартового пістолета подається команда «Руш!» з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів. Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки.

Стрибок у довжину з місця

Обладнання. Підлога спортзалу з неслизькою поверхнею. Лінія відштовхування з розміткою в сантиметрах.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає носками до лінії відштовхування, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед; відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

При вимірюванні стрибків у довжину з місця результати округляються з точністю до 0,01 м в бік зменшення, якщо вимірювана відстань не складає цілого сантиметра.

Результат вимірюється від лінії відштовхування до найближчої точки приземлення, залишеною частиною тіла стрибуна, найближчої до зони відштовхування. Вимірювання виконується перпендикулярно до лінії відштовхування.

Загальні вказівки і зауваження. Лінія відштовхування і місце приземлення повинні перебувати на одному рівні.

Спроба не зараховується, якщо учасник:

- торкається підлоги між лінією відштовхування та місцем приземлення;
- відштовхується збоку від лінії;
- застосовує в стрибку будь-який варіант сальто;

- покидає місце приземлення, та перший контакт після приземлення з підлогою робиться ближче до лінії вимірювання, ніж ближчий слід, який залишено абітурієнтом. Це включає будь-який слід, и залишений в результаті втрати рівноваги, але більш близький до лінії відштовхування, ніж початковий слід.

Не є помилкою, якщо учасник частиною свого взуття або стопи торкається поверхні за межами будь-якого краю лінії для відштовхування до лінії вимірювання. Не є помилкою, якщо абітурієнт виходить назад через сектор для приземлення після того, як він правильно із неї вийшов.

Кожен учасник може зробити пробні спроби в секторі для стрибків до початку змагань. Кожному учаснику надається дві контрольні спроби. В кожній спробі час, який надається для її виконання, за правилами становить 1 хвилину і цей час не можна перевищувати.

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах – краща з двох спроб.

Підтягування на високій перекладині – чоловіки

Обладнання. Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 сантиметри, лава, магnezія. Брус чи перекладина повинні бути розміщені на такій висоті, щоб учасник у вису не торкався ногами землі.

Опис проведення випробування. Учасник випробування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. Згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється.

Результатом випробування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

Загальні вказівки і зауваження. Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини. Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити зайві рухи ногами. Випробування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

Література

1. Базова навчальна програма з фізичного виховання для студентів вищих закладів освіти України III-IV рівнів акредитації. Міністерство освіти України. Інститут змісту і методів навчання. – К. : [в.б.], 1998. – 8 с.
2. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти : Постанова кабінет міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1392.
3. Єдина спортивна класифікація України на 2006-2008 р.р. Олімпійські види спорту (легка атлетика). – Київ, 2006. – 161 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика виховання / Т. Ю. Круцевич. – [Т. 1, 2] – К.: Олімпійська література, 2008. – 391 с.

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. □ К. : Олимпийская литература, 2015. □ Т. 1. □ 680 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. □ К. : Олимпийская литература, 2015. □ Т. 2. □ 770 с.
7. Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України : Постанова Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р., № 80. – К., 2008. – 22 с.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1,2 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга, 2003. – 272 с.

Розробник програми:

к.пед.н., доцент, завідувач кафедри
фізичного виховання, спорту та
здоров'я людини



Ю.М. Мороз